GRATIS MALL · KÄRLEKSKARTAN

Sensate focus – beröring utan krav

De tre etapperna, grundreglerna och en veckologg för tre veckor

Sensate focus är en beröringsövning där ingenting behöver hända. Ni turas om att röra vid varandra och bara känna efter – utan krav på lust, upphetsning eller sex. Den här mallen ger er etapperna på en sida, en lugn plan för när oron kommer och en logg för era första tre veckor.

Så använder ni mallen

1. Läs igenom etapperna och reglerna tillsammans innan första passet.
2. Boka två–tre lugna pass i veckan och bestäm en stoppsignal.
3. Fyll i loggen efter varje pass: några ord räcker.

Hela guiden: parterapiovningar.com/sensate-focus/

De tre etapperna

Stanna i varje etapp så länge ni behöver – det finns inget pris för den som går snabbast

1. **Etapp 1: Beröring utanför de intima zonerna**
   En ger, en tar emot, sedan byter ni. Givaren rör långsamt vid rygg, armar, händer, ben, fötter, ansikte och hår – men inte bröst eller könsorgan. Rör för din egen nyfikenhets skull: känn temperatur, tryck och hud. Ungefär 15 minuter var. Ingen sex.

2. **Etapp 2: Hela kroppen – fortfarande utan mål**
   Nu får hela kroppen ingå, men de intima zonerna är en del av helheten, inte målet. Prova hand-på-hand: mottagaren lägger sin hand över givarens och visar tryck och tempo utan ord. Upphetsning får komma och gå. Samlagspausen gäller fortfarande.

3. **Etapp 3: Ömsesidig beröring i er egen takt**
   Ni rör vid varandra samtidigt och håller kvar fokus på känslan. Vill båda kan mer sexuell närhet gradvis bli en del av passet – ni bestämmer tillsammans om och när. Den som vill pausa eller backa gör det, utan förklaring.

> **Grundreglerna: samlagspaus under etapp 1 och 2 · en ger, en tar emot · rör för din egen skull, inte för att behaga · stopp är alltid okej · tyst under passet, kort samtal efteråt · boka tid – men ingen måste.**

Om oron kommer

Oro, skam eller stress kan dyka upp. Det betyder inte att ni gör fel.

1. **Lägg märke till det**
   Säg tyst för dig själv: nu blir jag orolig. Att sätta ord på känslan minskar ofta greppet.
2. **Pausa handen och andas ut**
   Låt händerna vila stilla. Några långa, lugna utandningar – gärna i samma takt.
3. **Backa till en tryggare zon**
   Flytta beröringen till händer, armar eller rygg, eller gå tillbaka till en tidigare etapp nästa gång.
4. **Avsluta vänligt om det behövs**
   Ett avbrutet pass är inget misslyckat pass. Sätt er upp, drick något varmt och prata om annat.

> Sök stöd hos sexolog, barnmorska, vårdcentral eller familjerådgivning om det gör ont vid sex, om beröring väcker minnen av övergrepp eller om oron inte släpper efter flera veckor.

Efter passet: välj en fråga

Beskriv i stället för att bedöma. Lyssna och säg tack.

- [ ] FRÅGA 1
  Vilken beröring lade du mest märke till?
  Var den varm eller sval, lätt eller fast, långsam eller snabb?
- [ ] FRÅGA 2
  Var det något ställe som kändes ovant eller spänt?
  Det är information, inte ett problem.
- [ ] FRÅGA 3
  Hur var det att ge jämfört med att ta emot?
  Vilken roll var lättast att vara närvarande i?
- [ ] FRÅGA 4
  Vad vill du ha mer eller mindre av nästa gång?
  Ett önskemål räcker.

Veckologg: tre veckor

Skriv datum, vilken etapp ni gjorde och ett par ord om vad ni märkte. Det finns inga rätta svar.

Pass	Datum	Etapp	Det här märkte vi
Vecka 1 · pass 1		1	
Vecka 1 · pass 2		1	
Vecka 1 · pass 3		1	
Vecka 2 · pass 1		1 / 2	
Vecka 2 · pass 2		1 / 2	
Vecka 2 · pass 3		1 / 2	
Vecka 3 · pass 1		2 / 3	
Vecka 3 · pass 2		2 / 3	
Vecka 3 · pass 3		2 / 3	

Efter tre veckor: det här vill vi ta med oss

Så här fortsätter vi (etapp, tider, önskemål)

Vill ni fortsätta bygga närhet?

Den här mallen är ett litet smakprov. Kärlekskartan tar er vidare, vecka för vecka, med övningar för både samtal och närhet.

- Övningsbok med 8 veckors program, med en egen vecka om intimitet och närhet
- 120 kort i sex kategorier, bland annat Närhet
- Spelbräde, mikro-utmaningar och kuvert för kvällar tillsammans
- Baserat på Gottman, EFT och KBT – på svenska

Se hela Kärlekskartan

parterapiovningar.com/produkt/karlekskartan-parterapi-ovningar

Digital produkt – ladda ner direkt och skriv ut hemma.